

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK OPERATOR LAYANAN INTERNET
MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Surya Dhimas Adhitya
NIM 12601241084

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta” yang disusun oleh Surya Dhimas Adhitya, NIM 12601241084 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diajukan.

Yogyakarta, 16 Mei 2016

Pembimbing,



Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd.
NIP. 19601219 198803 2 001

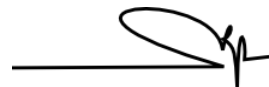
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 16 Mei 2016

Yang menyatakan,



Surya Dhimas Adhitya
NIM. 12601241084

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta” yang disusun oleh Surya Dhimas Adhitya, NIM 12601241084 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 30 Mei 2016 dan dinyatakan lulus.

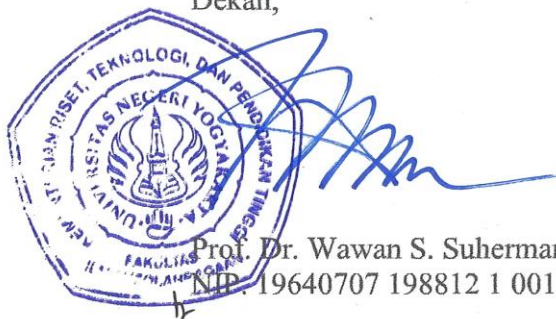
DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd.	Ketua Penguji		14/6 2016
Fitria Dwi Andriyani, M.Or.	Sekretaris Penguji		13/6 2016
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.	Penguji I (Utama)		13/6 2016
Tri Ani Hastuti, M.Pd.	Penguji II (Pendamping)		14/6 2016

Yogyakarta, 20 Juni 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

“Keep learn anything although it gives you uncertainties, because all certain things begin uncertainly”

(Penulis)

“Twenty years from now you will be more disappointed by the things that you didn’t do than by the ones you did do. So throw off the bowlines. Catch the trade winds in your sails. Explore. Dream. Discover”

(Mark Twain)

“The more that you read, the more things you will know. The more you learn, the more places you’ll go”

(Dr. Suess)

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur, karya ini saya persembahkan kepada orang tua saya, Bapak Kuseri dan Ibu Parjiyem yang selalu mendoakan saya dan memberikan kasih sayang hingga saya dewasa.

TINGKAT AKTIVITAS FISIK OPERATOR LAYANAN INTERNET MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Oleh

Surya Dhimas Adhitya
NIM. 12601241084

ABSTRAK

Operator Layanan Internet Mahasiswa UNY merupakan mahasiswa yang menghabiskan sebagian besar waktu untuk kuliah dan bekerja yang sebagian besar aktivitasnya adalah duduk dan hanya menggunakan otot-otot lengan. Sementara itu, kurang aktivitas fisik dapat mengakibatkan gangguan kesehatan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa UNY.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah operator Layanan Internet Mahasiswa UNY sebanyak 37 orang. Instrumen pada penelitian ini berupa kuesioner yaitu *Global Physical Activity Questionnaire* untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dengan reliabilitas tinggi ($Kappa=0,67-0,73$) dan validitas sedang ($r=0,48$). Analisis data penelitian menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1 operator (2,70%) mempunyai tingkat aktivitas fisik tinggi, 25 operator (67,57%) mempunyai tingkat aktivitas fisik sedang, dan 11 operator (29,73%) mempunyai tingkat aktivitas fisik rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar operator Layanan Internet Mahasiswa UNY mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang.

Kata Kunci: aktivitas fisik, operator, kesehatan

KATA PENGANTAR

Puji syukur hanya milik Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.”

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang setulustulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan program studi.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., selaku Ketua Jurusan POR dan Prodi PJKR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan masukan-masukan dalam penulisan skripsi.
4. Ibu Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd., selaku dosen Pembimbing TAS, yang telah memberikan bimbingan dan nasihat selama menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Drs. Sudardiyono, M.Pd. selaku dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan nasihat dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

7. Bapak dan Ibu staf Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuannya.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.
9. Teman-teman PJKR B 2012 dan teman-teman yang selalu mendukung saya.
10. Seluruh Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang telah bersedia meluangkan waktu dan membantu pelaksanaan penelitian.

Sangat disadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Yogyakarta, Mei 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Aktivitas Fisik	7
2. Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta .	13
3. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)	15
B. Penelitian yang Relevan	17
C. Kerangka Berpikir	19

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	21
B. Definisi Operasional Variabel.....	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian	22
D. Lokasi dan Waktu Penelitian	22
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisis Data.....	24

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian	27
B. Pembahasan	34

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	38
B. Implikasi.....	38
C. Keterbatasan Penelitian	39
D. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA	41
----------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	25
Tabel 2. Deskripsi Jumlah Operator Layanan Internet Mahasiswa UNY yang Melakukan Aktivitas fisik pada Semua Domain.....	28
Tabel 3. Deskripsi Jumlah Operator Layanan Internet Mahasiswa UNY yang Melakukan Aktivitas fisik Berdasarkan Jenis Aktivitas	28
Tabel 4. Rerata Nilai MET Operator Layanan Internet Mahasiswa UNY Setiap Domain Aktivitas	29
Tabel 5. Tingkat Aktivitas Fisik Operator Laki-laki	29
Tabel 6. Tingkat Aktivitas Fisik Operator Perempuan	30
Tabel 7. Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa UNY	31
Tabel 8. Rata-rata Waktu yang Dhabiskan Operator Layanan Internet Mahasiswa UNY untuk Melakukan Aktivitas Menetap Perhari.....	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Tingkat Aktivitas Fisik Operator Laki-laki	30
Gambar 2. Histogram Tingkat Aktivitas Fisik Operator Perempuan.....	31
Gambar 3. Histogram Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa UNY	32
Gambar 4. Diagram Rerata Waktu yang Dhabiskan untuk Melakukan Aktivitas Menetap Perhari.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	45
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	47
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	48
Lampiran 4. <i>Showcard</i> Panduan GPAQ.....	50
Lampiran 4. Data Penelitian.....	54
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Internet merupakan jaringan komputer yang terhubung secara luas. Internet pada perkembangannya berfungsi sebagai sarana sumber informasi yang menyediakan informasi secara tidak terbatas. Adanya internet semakin menjadi kebutuhan dalam menunjang produktivitas masyarakat dunia pada berbagai bidang. Universitas Negeri Yogyakarta dalam memfasilitasi kebutuhan informasi bagi mahasiswa menyediakan sebuah layanan untuk mengakses internet untuk mahasiswa dan semua warga Universitas Negeri Yogyakarta.

Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta atau disingkat dengan “LIMUNY” merupakan sebuah jasa pelayanan yang bergerak pada bidang informasi khususnya internet. Dalam menjalankan pelayanannya Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta memberi kesempatan kepada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta untuk menjadi operator. Mahasiswa yang menjadi operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta merupakan mahasiswa aktif. Hal tersebut membuat operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta harus membagi waktu dan tenaga antara bekerja sebagai operator dengan kegiatan kuliah.

Dalam melayani kebutuhan informasi bagi mahasiswa maupun seluruh civitas akademika dalam lingkup kampus Universitas Negeri Yogyakarta, operator diharuskan dapat membagi waktu kuliah dengan bekerja dan selalu siap dalam keadaan apapun untuk dapat memberikan layanan secara maksimal. Oleh sebab itu, operator dituntut agar dapat selalu menjaga kesehatan baik fisik maupun psikis.

Satu dari beberapa cara untuk memelihara kesehatan adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang baik. Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan dari kontraksi otot-otot rangka yang meningkatkan penggunaan energi (Howley, 2001: 364). Beberapa survei telah membuktikan bahwa aktivitas fisik berpengaruh dalam penurunan risiko beberapa penyakit seperti diabetes, obesitas, kanker, penyakit jantung dan masih banyak lagi. Gaya hidup sehat dengan aktivitas fisik yang terorganisir merupakan hal yang penting untuk kelangsungan hidup yang baik. Di era modern, teknologi yang berkembang secara pesat memberikan berbagai kemudahan, salah satunya memudahkan aktivitas. Oleh sebab itu, secara perlahan aktivitas fisik mulai berkurang dari kehidupan sehari-hari.

Penelitian epidemiologi membuktikan bahwa 15-20% dari risiko secara keseluruhan untuk penyakit jantung koroner, diabetes tipe 2, kanker usus besar, kanker payudara, penyakit muskuloskeletal dan gangguan psikologis disebabkan karena kurang aktivitas fisik (Singh & Purohit, 2011: 35). Kurang aktivitas fisik merupakan refleksi dari kurangnya penghargaan kepada diri sendiri dan kualitas hidup yang tidak baik. Gaya hidup yang cenderung kurang

aktivitas fisik banyak terjadi pada pekerja yang memiliki pekerjaan dengan aktivitas menetap dan juga waktu luang yang kurang.

Organisasi kesehatan dunia WHO menganjurkan untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk menjaga kesehatan. WHO merekomendasikan dalam kurun waktu seminggu untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang sebanyak 150 menit, atau 75 menit aktivitas intensitas berat. Selain itu juga dapat melakukan kombinasi aktivitas fisik intensitas sedang maupun berat dengan mencapai minimal 600 MET-menit per minggu.

Berdasar rekomendasi dari WHO harapannya operator dapat melakukan aktivitas fisik intensitas sedang saat bekerja setidaknya 15 menit perhari. Jika tidak dapat melakukan saat bekerja dapat juga melakukan aktivitas waktu luang intensitas sedang setidaknya 15 menit perhari. Aktivitas intensitas sedang yang dimaksud adalah aktivitas yang membuat bernafas lebih keras daripada saat istirahat dengan contoh seperti berkebun, mengaduk semen, menimba, mencuci dengan tangan.

Sementara itu, berdasarkan pengamatan yang dilakukan terhadap kegiatan yang dilakukan operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta selama bekerja, banyak aktivitas yang cenderung pasif. Maksud aktivitas pasif dalam hal ini adalah aktivitas yang cenderung menetap, tidak banyak gerak, dan cenderung ringan atau tidak banyak mengeluarkan energi, hal ini ditunjukkan dengan kegiatan bekerja yang dilaksanakan dengan duduk selama kurang lebih 5 jam perhari. Sementara itu, berdasarkan

pernyataan sebagian besar operator, aktivitas perkuliahan juga banyak dilakukan dengan aktivitas menetap dengan duduk selama 4-8 jam sehari.

Setelah kuliah dan bekerja sebagian besar operator menghabiskan waktu harian untuk belajar dan mengerjakan tugas kuliah, kemudian beristirahat. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesempatan operator untuk melakukan aktivitas fisik waktu luang cenderung minim. Hal tersebut mengindikasikan bahwa operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta cenderung kurang aktivitas fisik, akan tetapi hal tersebut belum diketahui secara pasti dalam kategori apa tingkat aktivitas fisik yang dilakukan operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

Tingkat aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta belum diketahui secara pasti, sehingga perlu diketahui data empiris mengenai aktivitas fisik dari operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta untuk selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi pada pihak terkait. Sementara itu, masih jarang dilakukan penelitian yang mendeskripsikan tingkatan aktivitas fisik individu maupun kelompok pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY khususnya dengan *Global Physical Activity Questionnaire*. Oleh sebab itu, penelitian ini dirasa perlu dilakukan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta dan menjadi acuan tambahan untuk penelitian-penelitian yang terkait dengan aktivitas fisik, mengingat pentingnya aktivitas fisik terhadap kualitas hidup.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka muncul berbagai permasalahan yang perlu diperhatikan. Permasalahan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Waktu luang yang dimiliki operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta untuk melakukan aktivitas fisik di luar pekerjaan cenderung lebih sedikit.
2. Aktivitas operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta saat bekerja cenderung ringan sehingga memperkecil kemungkinan mencapai nilai 600 MET menit/minggu sebagai rekomendasi aktivitas fisik untuk kesehatan.
3. Belum diketahui secara pasti tingkat aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, serta mempertimbangkan keterbatasan kemampuan, pengetahuan, waktu, dan biaya maka penelitian ini hanya dibatasi pada masalah tingkat aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: “Seberapa tinggi tingkat aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Setelah melihat latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah dan tujuan penelitian di atas, maka dapat ditarik beberapa manfaat dari penelitian ini. Manfaat yang diharapkan yaitu secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan pada bidang ilmu pengetahuan, terutama bidang Ilmu Keolahragaan maupun kesehatan yang terkait dengan tingkat aktivitas fisik, serta sebagai bahan informasi ilmiah untuk kepentingan peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Operator Layanan Internet Mahasiswa UNY, dapat menjadi bahan introspeksi terhadap pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan.
- b. Bagi instansi terkait, sebagai masukan atau pertimbangan untuk perbaikan dalam hal pemeliharaan sumber daya manusia sebagai upaya mengusahakan kemajuan instansi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Aktivitas Fisik

a. Definisi Aktivitas Fisik

Bouchard, Blair, & Haskell (2007: 12) mengemukakan bahwa aktivitas fisik meliputi gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang menghasilkan peningkatan pengeluaran energi yang melebihi pengeluaran energi saat beristirahat. Menurut Casperson (dalam Pink, 2008: 8) aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan dari otot-otot rangka yang menghasilkan peningkatan pengeluaran energi. WHO dalam Indrati Asrofiana (2016: 15) menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan semua pergerakan tubuh yang disebabkan oleh otot rangka dan membutuhkan energi. Sedangkan Howley (2001: 364) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai pergerakan tubuh yang dihasilkan dari kontraksi otot-otot rangka yang meningkatkan penggunaan energi. Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa aktifitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang disertai dengan peningkatan penggunaan energi.

Terdapat perbedaan antara aktivitas fisik, kebugaran fisik serta latihan. Aktivitas fisik merupakan konsep yang lebih luas dari latihan yang didefinisikan sebagai semua pergerakan sebagai hasil dari kontraksi otot rangka yang menggunakan energi. Aktivitas fisik mencakup gerakan-

gerakan dari kegiatan bebas, terstruktur, kegiatan olahraga, dan kegiatan sehari-hari. Sementara itu, kebugaran fisik merupakan suatu atribut dari hasil yang telah dicapai terkait dengan kondisi fisik seseorang. Lain halnya, latihan merupakan aktivitas yang terencana, terstruktur, dan berulang-ulang dengan tujuan mencapai suatu kebugaran fisik (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985: 126-130)

b. Manfaat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik telah menunjukkan dapat mengurangi risiko seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, osteoporosis, obesitas, masalah kesehatan mental, beberapa tipe kanker, dan masalah otot kronis (Corbin & Lindsey, 1997: 9). Aktif secara fisik dan makan dengan baik merupakan dua contoh gaya hidup sehat yang dapat memperbaiki kualitas hidup. Aktivitas fisik secara teratur lebih efektif menjaga berat badan, dan juga aktivitas fisik selama 40-60 menit dengan intensitas sedang per hari diperlukan untuk mencegah obesitas (Miles, 2007: 316). Menurut American Diabetes Association (2015) manfaat aktivitas fisik di antaranya adalah menjaga tekanan darah dan kolesterol, menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke, menjaga berat badan, menurunkan tingkat stress, memperkuat jantung dan memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat tulang dan otot, menjaga fleksibilitas sendi, serta menurunkan gejala depresi dan memperbaiki kualitas hidup.

Berdasarkan Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI (Olivia Dwimaswasti, 2015: 14) aktivitas fisik memiliki beberapa keuntungan di antaranya:

- 1) Menghindarkan dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain.
- 2) Mengendalikan berat badan.
- 3) Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- 4) Meningkatkan kepercayaan diri
- 5) Menjaga bentuk tubuh ideal dan proporsional
- 6) Menjaga agar tetap bertenaga dan bugar
- 7) Meningkatkan kesehatan secara keseluruhan

c. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik pada umumnya dikelompokkan menggunakan skala rendah, sedang, dan tinggi. Beberapa pengelompokan aktivitas fisik di antaranya:

- 1) Klasifikasi aktivitas fisik berdasarkan frekuensi denyut jantung menurut Kurpad dkk (Hernowo Setyo Utomo, 2014: 11) meliputi:
 - a) Tidak aktif < 96 kali/menit
 - b) Ringan 97 – 120 kali/menit
 - c) Sedang 121 – 145 kali/menit
 - d) Berat > 145 kali/menit
- 2) Klasifikasi aktivitas fisik berdasarkan tujuan aktivitas menurut Kurpad dkk (Hernowo Setyo Utomo, 2014: 11-12) meliputi:

- a) Tidur : tidur pada malam hari; tidur siang
 - b) Sekolah : belajar di kelas, istirahat, aktivitas sekolah lainnya.
 - c) Rumah tangga : menjaga anak, membersihkan rumah, mencuci pakaian, menyiapkan makanan, membuat berbagai pekerjaan tangan, mengambil air.
 - d) Produksi : aktivitas agrikultural, pembuatan kerajinan tangan, pekerjaan tekstil, menangkap ikan, berkebun dan berdagang.
 - e) Di luar sekolah : perawatan diri dan kebersihan, istirahat, jalan-jalan dan bepergian, pekerjaan rumah, bermain dan bersenang-senang, aktivitas sosial dan keagamaan.
- 3) Klasifikasi berdasarkan nilai *Metabolic Equivalent* (MET) menurut WHO (Hamrik et al, 2014: 194) meliputi:
- a) Tinggi
 - (1) Melakukan aktivitas berat minimal 3 hari dengan intensitas minimal 1500 MET-menit/minggu, atau
 - (2) Melakukan kombinasi aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat dengan intensitas mencapai 3000 MET-menit/minggu.
 - b) Sedang
 - (1) Melakukan aktivitas berat minimal 20 menit/hari selama 3 hari atau lebih, atau
 - (2) Melakukan aktivitas sedang selama 5 hari atau lebih atau minimal berjalan 30 menit/hari, atau,

(3) Melakukan kombinasi aktivitas fisik yang berat, sedang, ringan dalam 5 hari atau lebih dengan intensitas mencapai 600 MET-menit/minggu

c) Rendah

Jika tidak memenuhi salah satu dari semua kriteria yang telah disebutkan pada kategori tinggi dan sedang.

Klasifikasi tinggi dan sedang dikelompokkan dalam kategori aktif, sedangkan rendah dikelompokkan dalam kategori pasif.

d. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Menurut WHO (dalam Pratiwi Retnaningsih, 2015: 19-20) faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik meliputi:

1) Gaya Hidup

Gaya hidup dipengaruhi oleh status ekonomi, kultural, keluarga, teman, masyarakat. Perubahan dalam kebiasaan kesehatan individu merupakan cara terbaik dalam menurunkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas).

2) Pendidikan

Pendidikan merupakan faktor kunci terhadap gaya hidup sehat. Semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi tingkat kesehatan individu. Sosio-ekonomi berhubungan dengan status pendidikan dan berpengaruh terhadap status kesehatan. Semakin tinggi pendidikan dan

tingkat pendapatan, maka semakin tinggi keinginan individu untuk memperoleh kesehatan.

3) Lingkungan

Pemeliharaan lingkungan diperlukan untuk mempertahankan kesehatan dikarenakan kerusakan pada lingkungan akan membawa dampak negatif terhadap kesehatan.

4) Hereditas

Faktor determinan yang paling berperan adalah hereditas, di mana orang tua menurunkan kode genetik kepada anaknya termasuk penyakit. Penyakit keturunan menyebabkan pembatasan aktivitas fisik yang harus dilakukan.

e. Pengukuran Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik biasanya dinilai menggunakan langkah-langkah subjektif yang dilaporkan sendiri seperti buku harian, aktivitas fisik, *survey recall*, dan kuesioner, metode tersebut telah digunakan dalam studi dan survei epidemiologi yang dilakukan sampai sekarang (Miles, 2007: 315). Warren et al (2010: 129) menyatakan pengukuran aktivitas fisik dapat dilakukan dengan dua metode, diantaranya:

1) Laporan Individual

Laporan individu merupakan metode yang paling sering digunakan dalam penelitian dikarenakan mudah dilakukan dan tidak membutuhkan biaya yang besar. Meskipun demikian, laporan individual

memiliki kekurangan dalam sulitnya memastikan frekuensi, dan intensitas aktivitas fisik secara tepat. Laporan individual mencakup kuesioner, catatan harian, dan mengingat kembali (*recall*).

2) Pengukuran Objektif

Pengukuran objektif biasa dilakukan dengan menggunakan alat sensor gerak, pedometer dan accelerometer, observasi secara langsung, dan atau dengan monitor denyut jantung. Kelebihan dari pengukuran objektif yaitu dapat memperoleh hasil yang lebih akurat, akan tetapi penelitian dengan menggunakan metode pengukuran objektif cenderung menghabiskan biaya yang lebih mahal daripada metode laporan individual.

2. Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta

a. Deskripsi Umum

Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta merupakan sebuah layanan yang memberikan fasilitas akses internet yang disediakan untuk mahasiswa dan masyarakat umum. Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta merupakan usaha bidang jasa yang berada di bawah manajemen Puskom UNY. Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta memberikan kelebihan berupa kenyamanan tempat, kecepatan akses, pelayanan yang baik, serta tarif yang murah (UPT Pusat Komputer UNY, 2012).

b. Visi dan Misi

1) Visi

Layanan Internet Mahasiswa UNY mempunyai tugas melayani dan memfasilitasi mahasiswa UNY dalam bidang internet untuk meningkatkan produktivitas mahasiswa UNY pada khususnya dan warga UNY pada umumnya dalam bidang pendidikan maupun teknologi informasi.

2) Misi

Memberikan dan menyediakan jasa layanan internet bagi mahasiswa UNY pada khususnya dan warga UNY pada umumnya serta membuka ruang publikasi bagi kegiatan mahasiswa maupun warga UNY (LIMUNY, 2016).

c. Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta

Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta adalah seseorang yang dikontrak oleh pihak pertama yang dipekerjakan untuk melayani para pengguna layanan internet di LIMUNY dengan masa kontrak selama 6 bulan dan mendapat upah yang dihitung sesuai dengan jumlah jam kerjanya (Surat Perjanjian Kontrak Kerja Operator LIMUNY, 2015) .

Lingkup pekerjaan sebagai Operator Layanan Internet Universitas Negeri Yogyakarta adalah menyiapkan perlengkapan dan peralatan jasa layanan internet, penerimaan pembayaran jasa layanan internet, membuat rincian setoran di akhir shift jaga, dan memberikan bantuan kepada

pengguna layanan internet yang mengalami kesulitan dalam pengaksesan. Dalam setiap shift jaga Operator terbagi menjadi: Operator Billing, Operator Helpdesk, dan Operator Hardware. Operator Billing melayani keluar masuknya pengguna LIMUNY dan melayani setiap transaksi dengan pengguna LIMUNY. Operator Helpdesk melayani pengguna yang ingin melakukan pencetakan dokumen, penjualan dan burning CD/DVD, scan gambar beserta biayanya, menyiapkan komputer *client*, mengatur jendela, gorden, AC dan lampu sesuai dengan kebutuhan, serta melayani pengguna yang mengalami kesulitan dalam menggunakan akses internet. Operator Hardware melakukan perawatan, perbaikan, dan pencatatan kerusakan komputer, printer, scanner dan peralatan pendukungnya (UPT Pusat Komputer UNY, 2016: 10-20).

3. *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) merupakan instrumen untuk mengukur aktivitas fisik yang dikembangkan oleh WHO. GPAQ dikembangkan untuk kepentingan pengawasan aktivitas fisik di negara berkembang. GPAQ terdiri dari 16 pertanyaan yang mengumpulkan data dari partisipasi dalam aktivitas fisik pada tiga ranah yaitu aktivitas fisik saat bekerja, aktivitas perjalanan dari tempat ke tempat, dan aktivitas yang bersifat rekreasi atau waktu luang (Hamrik, 2014: 194). GPAQ mengukur aktivitas fisik dengan mengklasifikasikan berdasarkan MET (*Metabolic Equivalent*).

MET (*Metabolic Equivalent*) adalah rasio laju metabolisme saat kerja dengan laju metabolisme saat istirahat. MET digambarkan dengan satuan kkal/kg/jam. Satu MET didefinisikan sebagai energi yang dikeluarkan saat duduk tenang. Perbandingan aktivitas dalam kategori moderat/sedang yaitu 4 kali lebih besar dibandingkan dengan aktivitas duduk tenang, sehingga perhitungan pada aktivitas kategori moderat/sedang dikalikan 4 MET. Aktivitas dalam kategori berat mempunyai perbandingan 8 kali lebih besar dari duduk tenang, sehingga perhitungan pada aktivitas dalam kategori berat dikalikan 8 MET (Singh & Purohit, 2011: 36). *Global Physical Activity Questionnaire* telah tervalidasi untuk mengukur aktivitas fisik pada rentang usia 16-84 tahun (Dugdill et al, 2009: 69).

Dalam perbaikan kualitas data yang diperoleh, GPAQ telah mengalami pengembangan dengan adanya GPAQ versi 2. Analisis data GPAQ versi 2 dikategorikan berdasar perhitungan total volume aktivitas fisik yang disajikan dalam satuan MET-menit/minggu. Menurut *analysis guide* yang terlampir pada GPAQ versi 2, tingkat dari total aktivitas fisik akan dikategorikan menjadi tiga kategori sebagai berikut:

a. Tinggi

- 1) Melakukan aktivitas berat minimal 3 hari dengan intensitas minimal 1500 MET-menit/minggu, atau
- 2) Melakukan kombinasi aktivitas fisik berat, sedang, dan berjalan dalam 7 hari dengan intensitas minimal 3000 MET-menit/minggu.

b. Sedang

- 1) Intensitas aktivitas kuat minimal 20 menit/hari selama 3 hari atau lebih, atau
- 2) Melakukan aktivitas sedang selama 5 hari atau lebih atau berjalan minimal 30 menit/hari, atau
- 3) Melakukan kombinasi aktivitas fisik berat, sedang, dan berjalan dalam 5 hari atau lebih dengan intensitas minimal 600 MET-menit/minggu.

c. Rendah

Aktivitas dalam kategori ringan jika tidak memenuhi kriteria aktivitas berat atau aktivitas sedang.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hamrik, Z. et al (2014) “*Physical activity and sedentary behavior in Czech adults: Results from the GPAQ study*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi dari aktivitas fisik dan aktivitas yang menetap serta perbedaan umur dan jenis kelamin di antara warga Republik Ceko dalam kategori dewasa. Hasil studi adalah 32,3% mempunyai tingkat rendah, 21,3% mempunyai tingkat sedang, dan 46,4% mempunyai tingkat aktivitas fisik tinggi. Dalam penelitian ini didapat bahwa seiring bertambahnya usia tingkat aktivitas fisik cenderung menurun. Sementara itu, laki-laki lebih aktif daripada perempuan. Relevansi penelitian dari Hamrik ini adalah penggunaan variabel tingkat aktivitas fisik dan instrumen penelitian yang sama yaitu *Global Physical Activity Questionnaire*.

2. Mira Hapsari Heriyanto (2012) “Hubungan Asupan Gizi dan Faktor Lain dengan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswa Prodi Gizi dan Ilmu Komunikasi UI Angkatan 2009 Tahun 2012”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara IMT, asupan gizi, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan gaya hidup dengan persen lemak tubuh. Pada penelitian ini aktivitas fisik diukur dengan menggunakan kuesioner yang sama yaitu *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh.
3. Tri Mutiara Ramdhani (2012) “Pengaruh Pemberian Diet Rendah Karbohidrat terhadap Perubahan Berat Badan, Indeks Massa Tubuh dan Presentase Lemak Tubuh di Catering Slimgourmet”. Penelitian ini memiliki kesamaan salah satu variabel, yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik diukur dengan menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Hasil studi menunjukkan bahwa terdapat penurunan berat badan, indeks masa tubuh, dan persentase lemak tubuh secara bermakna setelah dua minggu diberikan diet rendah karbohidrat ($p < 0.05$) dan dipengaruhi oleh jenis kelamin dan aktivitas fisik ($p < 0.05$).
4. Yusuf Budi Hermawan (2013) “Hubungan Derajat Aktivitas Fisik pada Laki-Laki dengan Kejadian Stroke Iskemik di RSUD Dr Moeswardi Surakarta”. Penelitian ini menggunakan subyek penelitian sebanyak 45 pasien stroke iskemik di RSUD Dr. Moewardi. Dalam penelitian ini derajat

aktivitas fisik diukur menggunakan instrument *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dengan wawancara secara langsung. Hasil studi ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara derajat aktivitas fisik dengan stroke iskemik akut dengan korelasi sedang, serta pasien laki-laki yang melakukan aktivitas fisik kurang berisiko terjadi serangan stroke iskemik akut dibanding yang melakukan aktivitas fisik cukup.

5. Daniel D. Ranggadwipa (2014) “Hubungan Aktivitas Fisik dan Asupan Energi terhadap Massa Lemak Tubuh dan Lingkar Pinggang pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro”. Penelitian dilakukan menggunakan rancangan obsevasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian adalah 28 mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *simple random sampling*. Pada penelitian ini terdapat kesamaan variabel aktivitas fisik yang diukur dengan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan bermakna dan korelasi negatif antara aktivitas fisik terhadap massa lemak tubuh ($p=0,000$ $r=-0,661$) dan lingkar pinggang ($p=0,000$ $r=-0,621$).

C. Kerangka Berpikir

Pada zaman yang serba modern, kemajuan teknologi mengeliminasi pergerakan tubuh manusia dengan kemudahan yang ditawarkan. Dengan minimnya gerak maka tingkat aktivitas fisik akan menurun. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada kesehatan. Aktivitas

fisik yang cukup menjadi cara yang praktis untuk memelihara kesehatan jasmani.

Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta merupakan mahasiswa aktif dan harus meluangkan waktu bekerja memfasilitasi kebutuhan informasi seluruh civitas akademika UNY di luar waktu kuliah, sehingga waktu bekerja cenderung lebih banyak. Kondisi aktivitas fisik yang cukup dibutuhkan operator untuk menjaga kesehatan dan kebugaran agar dapat menjalani aktivitas bekerja maupun kuliah. Sementara itu, realita yang terjadi pada aktivitas bekerja operator cenderung tidak banyak gerak.

Masalah-masalah mengenai aktivitas fisik tersebut perlu ditanggulangi. Waktu bekerja merupakan waktu yang cenderung banyak dihabiskan oleh kebanyakan operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Terkait hal tersebut, belum diketahui secara pasti data mengenai aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Oleh sebab itu, perlu diketahui tingkat aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta dengan menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tujuannya untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain dan hasilnya dituangkan dalam sebuah laporan penelitian. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode survei. Metode survei merupakan metode yang digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan) dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada responden dengan menggunakan kuesioner, tes, wawancara terstruktur dan sebagainya. Penelitian ini dimaksud untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

B. Definisi Operasional Variabel

Untuk mencapai tujuan penelitian ini terlebih dahulu perlu diketahui variabel penelitian. Variabel adalah semua yang menjadi objek atau titik perhatian pada suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Definisi operasional dari variabel pada penelitian ini adalah tinggi rendahnya intensitas pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang disertai dengan peningkatan penggunaan energi dari operator Layanan Internet Mahasiswa UNY berdasarkan skor yang diperoleh dari *Global Physical Activity Questionnaire*.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sementara itu, sampel merupakan bagian dari populasi yang dapat merepresentasikan seluruh populasi untuk diteliti. Populasi pada penelitian ini adalah operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 37 orang. Sementara itu, sampel pada penelitian ini merupakan seluruh populasi. Dengan menggunakan seluruh populasi sebagai sampel penelitian maka penelitian ini merupakan penelitian populasi.

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Gedung Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta, Sleman, Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari sampai Mei 2016.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah *Global Physical Activity Questionnaire*, yaitu merupakan instrumen dalam bentuk kuesioner yang diadopsi dari

World Health Organization (WHO) yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik masyarakat di seluruh dunia (Lihat lampiran 3 halaman 44).

Pengukuran tingkat aktivitas fisik didasarkan pada besar MET (*Metabolic Equivalent*) yang merupakan nilai yang digunakan untuk menentukan tingkat aktivitas fisik berdasarkan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisi pernyataan atas pertanyaan yang disediakan pada kuesioner. Pertanyaan mengarah dalam tiga domain, yaitu kegiatan di tempat kerja, perjalanan dari tempat ke tempat, dan kegiatan rekreasi. Responden diminta untuk mengisi pernyataan mengenai aktivitas yang dilakukan sehari-hari dan juga intensitas waktu yang diperlukan.

Berdasarkan hasil penelitian Bull, Maslin, & Armstrong (2009: 790-804) instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang digunakan dalam penelitian ini memiliki nilai reliabilitas kuat (Kappa 0,67 sampai 0,73). Sementara itu, berdasarkan penelitian Cleland et al (2014: 8) nilai aktivitas fisik dari *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) memiliki tingkat validitas sedang dikorelasikan dengan data dari *accelerometer* ($r=0.48$).

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Data yang diperlukan dalam penelitian ini berupa jawaban

pernyataan yang diperoleh dari subjek penelitian. Langkah-langkah dalam pengumpulan data yaitu :

- a. Mengumpulkan data dari responden dengan memberi kuesioner GPAQ terhadap responden. Setiap responden didatangi satu persatu, pertanyaan dan pengisian kuesioner dilakukan oleh responden dengan bantuan *showcard* yang telah disediakan dan dipandu oleh peneliti untuk menghindari ketidakpahaman responden terhadap kuesioner.
- b. Dalam pengisian kuesioner responden diminta mengisi dengan apa adanya untuk meyakinkan agar data yang didapat objektif.
- c. Mengumpulkan kuesioner yang sudah diisi oleh responden.

F. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul kemudian dilakukan proses merapikan data, hal ini bertujuan agar data lebih mudah untuk diolah melalui proses statistik. Setelah pembersihan data, data yang didapat dari responden dikelompokkan ke dalam kategori usia (18-39 tahun, 40-64 tahun dan di atas 65 tahun), dan jenis kelamin. Selanjutnya data dikonversi dalam satuan MET menit per minggu. Data durasi aktivitas dalam kategori berat dikalikan dengan koefisien MET=8, untuk data durasi aktivitas dalam kategori sedang dikalikan dengan koefisien MET=4. Data yang sudah dikonversi kemudian dikelompokkan berdasarkan kriteria tinggi, sedang, dan rendah.

Berdasarkan penelitian Singh & Purothi (2013: 36) tingkat aktivitas fisik dinilai berdasarkan kriteria sebagai berikut:

1. Tinggi: dalam 7 hari atau lebih dari aktivitas berjalan kaki, aktivitas dengan intensitas sedang maupun berat minimal mencapai 3000 MET menit per minggu
2. Sedang: dalam 5 hari atau lebih dari aktivitas berjalan kaki, aktivitas dengan intensitas sedang maupun tinggi minimal mencapai 600 MET menit per minggu.
3. Rendah: seseorang yang tidak memenuhi kriteria tinggi maupun sedang.

Untuk mengetahui total aktivitas fisik digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu} = [(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$$

Setelah mendapatkan nilai total aktivitas fisik dalam satuan MET menit/minggu, responden dikategorikan ke dalam 3 tingkat aktivitas fisik yaitu aktivitas tingkat tinggi, sedang, dan rendah seperti pada tabel berikut:

Tabel 1. Tabel Kategori Tingkat Aktivitas Fisik

MET	Kategori
MET \geq 3000	Tinggi
3000 > MET \geq 600	Sedang
600 < MET	Rendah

Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan perhitungan deskriptif presentase, yaitu dengan cara mengadakan presentase dan penyebaran serta memberikan penafsiran yang diperoleh atas dasar presentase tersebut. Teknik analisis ini dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P: Presentase yang dicari

F: Frekuensi

N: Jumlah responden

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bermaksud untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa UNY. Penelitian dilakukan di Gedung Layanan Internet Mahasiswa UNY dengan tujuan kemudahan dalam menemui operator. Waktu pengambilan data yaitu pada tanggal 1-20 April 2016. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrument GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) dalam bentuk kuesioner. Data hasil yang diperoleh dari GPAQ mencakup tiga domain aktivitas yaitu aktivitas pada saat bekerja, perjalanan, dan rekreasi.

Selain tiga domain utama GPAQ menghimpun aktivitas menetap sehari-hari. Setelah data terkumpul, data ditabulasi, dilakukan penghitungan, kemudian dianalisis. Seluruh kegiatan pengolahan data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS dan Microsoft Excel 2016. Deskripsi hasil utama pada penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa UNY. Selain tingkat aktivitas fisik, akan diuraikan lebih rinci dari hasil aktivitas setiap domain dan juga lama aktivitas menetap perhari. Hasil penelitian selengkapnya akan dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

Dari data yang dihimpun dapat diketahui jumlah operator yang melakukan aktivitas fisik di semua domain (bekerja, perjalanan, rekreasi) seperti terlihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Deskripsi Jumlah Operator Layanan Internet Mahasiswa UNY yang Melakukan Aktivitas fisik pada Semua Domain

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	3	42,85%
Perempuan	4	57,15%
Total	7	100%

Terdapat sebanyak 7 operator atau 19% dari semua operator yang melakukan aktivitas fisik dari semua domain (bekerja, perjalanan, rekreasi), 3 orang atau 42,85% diantaranya adalah perempuan dan 4 orang atau 57,15% di antaranya adalah laki-laki. Dari ketiga domain dapat diketahui data lebih rinci berdasarkan jenis aktivitas yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Deskripsi Jumlah Operator Layanan Internet Mahasiswa UNY yang Melakukan Aktivitas fisik Berdasarkan Jenis Aktivitas

Jenis Aktivitas	Jumlah	Presentase
Melakukan Aktivitas Berat	11	30%
Bekerja Berat	5	14%
Rekreasi Berat	8	22%
Melakukan Aktivitas Sedang	36	97%
Bekerja Sedang	26	70%
Transportasi	12	32%
Rekreasi Sedang	24	65%

Setelah dilakukan perhitungan nilai MET didapat hasil yang dipaparkan per domain aktivitas seperti pada tabel berikut:

Tabel 4. Rerata Nilai MET Operator Layanan Internet Mahasiswa UNY Setiap Domain Aktivitas

Jenis Kelamin	Aktivitas Bekerja (MET menit/minggu)	Aktivitas Perjalanan (MET menit/minggu)	Aktivitas Rekreasi (MET menit/minggu)
Laki-laki	585.45	76.36	370.00
Perempuan	306.67	345.33	394.13
Rata-rata Keseluruhan	472.43	185.41	379.78

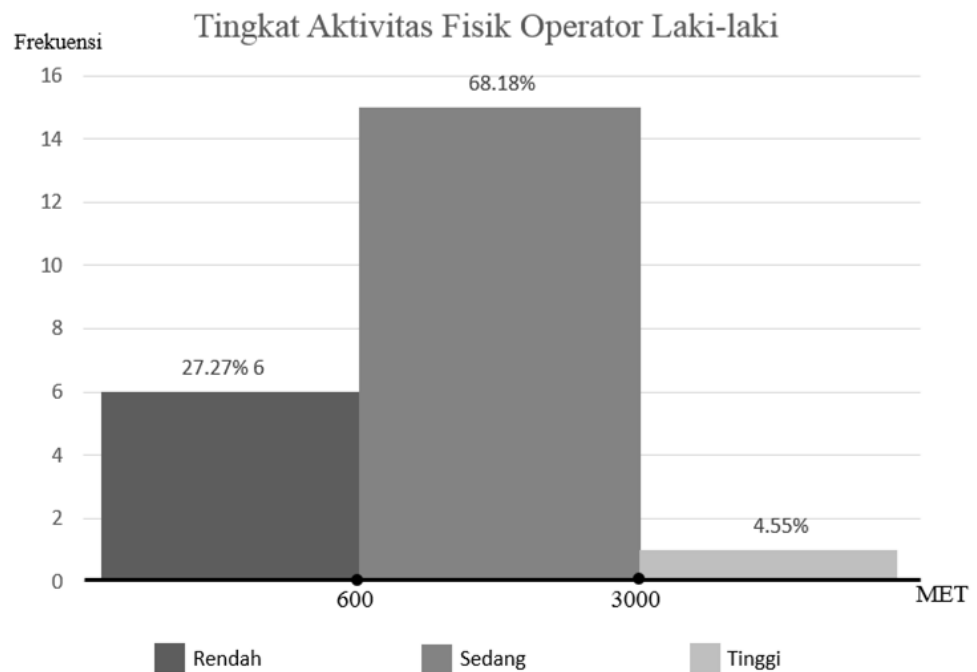
Dari data tersebut rata-rata nilai aktivitas fisik terbanyak berasal dari aktivitas bekerja yang mempunyai nilai 472,43 MET menit/minggu. Rata-rata nilai aktivitas fisik terendah terdapat pada aktivitas perjalanan yaitu sebesar 185,41 MET menit/minggu, untuk aktivitas rekreasi memiliki nilai rata-rata aktivitas fisik 379.78 MET menit/minggu.

Selanjutnya, setelah diketahui nilai MET total dari semua domain dapat diketahui kategori tingkat aktivitas fisik. Untuk operator dengan jenis kelamin laki-laki diperoleh nilai MET minimum 40, maksimum 3600, rata-rata 1031,82, median 880, modus 720, dan standar deviasi 820,31. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Tingkat Aktivitas Fisik Operator Laki-laki

Kategori Aktivitas fisik	Frekuensi	Presentase
rendah	6	27.27%
sedang	15	68.18%
tinggi	1	4.55%
Total	22	100.00%

Ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



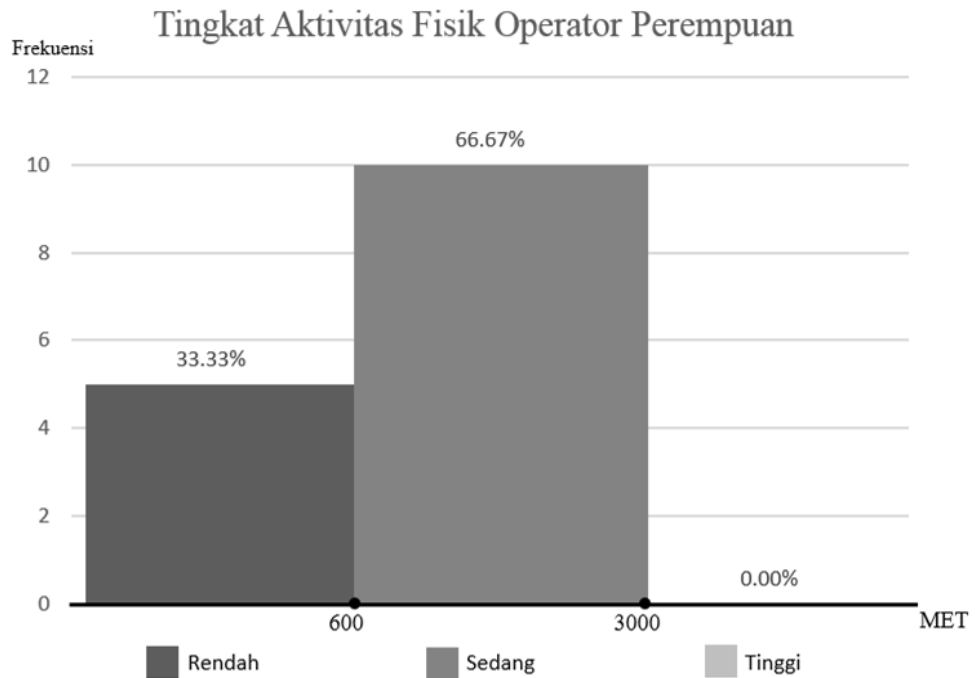
Gambar 1. Histogram Tingkat Aktivitas Fisik Operator Laki-laki

Sementara itu, untuk operator perempuan diperoleh nilai MET minimum 60, maksimum 2400, rerata 1046,13, median 960, modus 960, dan standar deviasi 734,18. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Tingkat Aktivitas Fisik Operator Perempuan

Kategori Aktivitas fisik	Frekuensi	Presentase
rendah	5	33.33%
sedang	10	66.67%
tinggi	0	0.00%
Total	15	100.00%

Ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



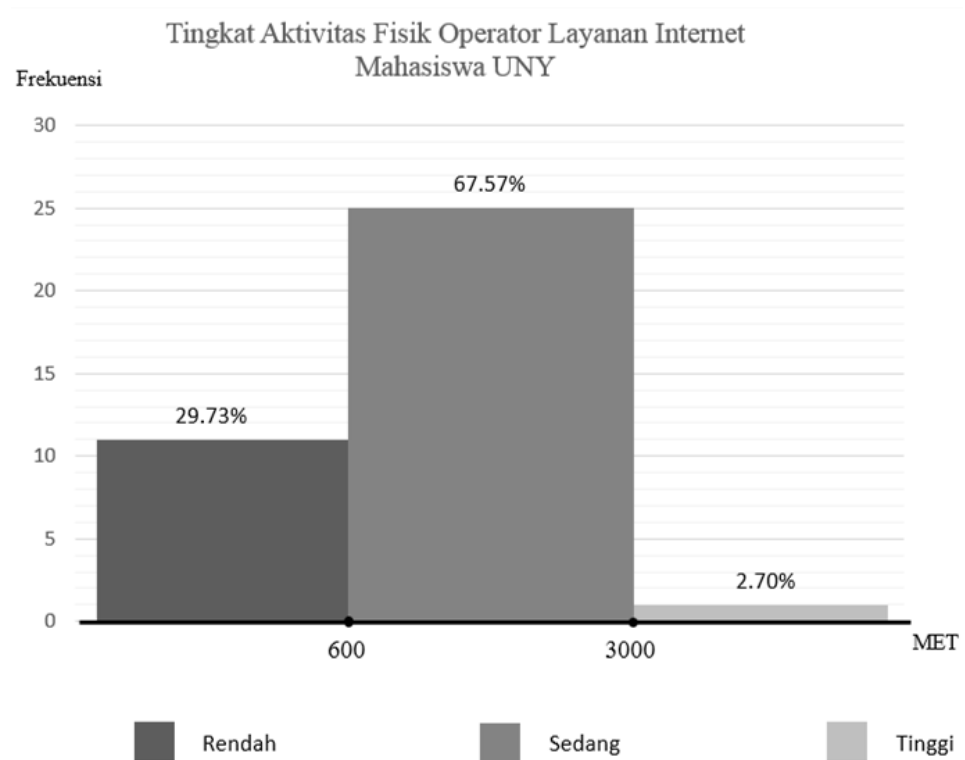
Gambar 2. Histogram Tingkat Aktivitas Fisik Operator Perempuan

Selanjutnya, diketahui nilai aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa UNY secara keseluruhan dengan nilai MET minimum 40, maksimum 3600, rata-rata 1037,62, median 920, modus 720, dan standar deviasi 776. Selengkapnya hasil dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa UNY

Kategori Aktivitas fisik	Frekuensi	Presentase
rendah	11	29.73%
sedang	25	67.57%
tinggi	1	2.70%
Total	37	100.00%

Ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa UNY

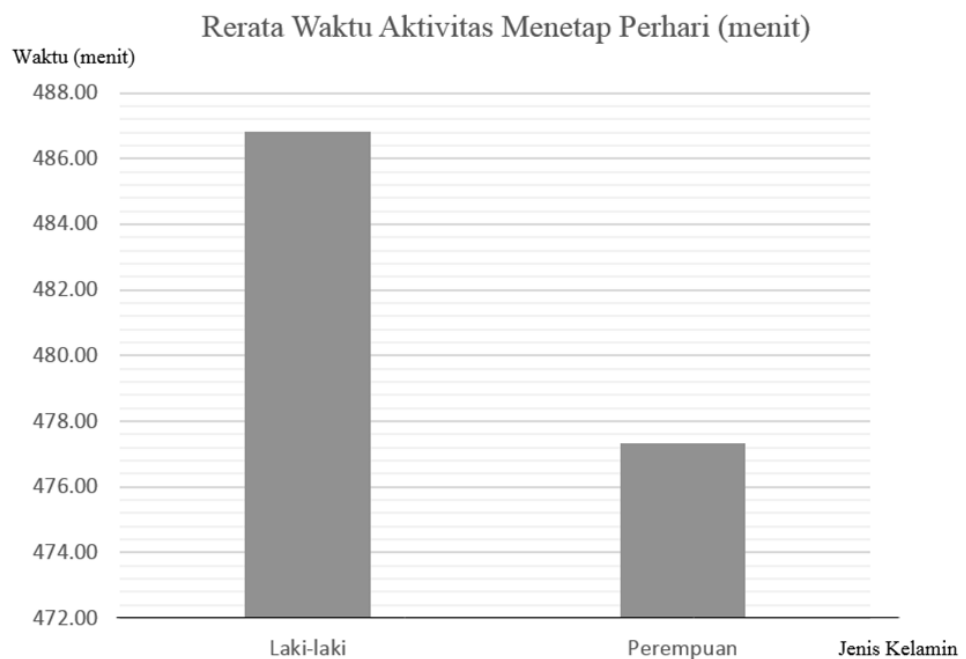
2. Waktu yang Dhabiskan untuk Aktivitas Menetap Perhari

Waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas menetap merupakan total waktu untuk melakukan aktivitas seperti duduk atau berbaring kecuali saat tidur. Data yang diperoleh mempunyai nilai minimum 180,00 menit, nilai maksimum 900,00 menit, rata-rata 482,97 menit, median 480 menit, modus 600 menit dan standar deviasi 157,99 menit. Rata-rata waktu yang diperlukan untuk aktivitas menetap dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Rata-rata Waktu yang Dhabiskan Operator Layanan Internet Mahasiswa UNY untuk Melakukan Aktivitas Menetap Perhari

Jenis Kelamin	Rata-rata Aktivitas Menetap Perhari (menit)
Laki-laki	486.82
Perempuan	477.33
Keseluruhan	482.97

Ditampilkan dalam diagram dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4. Diagram Rerata Waktu yang Dhabiskan untuk Melakukan Aktivitas Menetap Perhari

Rata-rata waktu yang dihabiskan untuk aktivitas menetap perhari untuk semua operator yaitu 482,97 menit (8,04 jam), dengan rincian rata-rata pada laki-laki sebanyak 486.82 menit (8,11 jam) dan 477,33 menit (7,95 jam) pada perempuan.

B. Pembahasan

Berdasarkan data hasil penelitian terdapat beragam nilai MET dari operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Rentang nilai MET yaitu mulai dari nilai terendah yaitu 40 MET menit/minggu sampai nilai tertinggi 3600 MET menit/minggu. Dari data yang diperoleh sebanyak 25 atau 67,57% operator mempunyai nilai MET dalam interval $3000 > \text{MET} \geq 600$ yang menunjukkan dalam kategori tingkat sedang, sebanyak 11 atau 29,73% operator mempunyai nilai MET dalam interval $600 < \text{MET}$ yang menunjukkan dalam kategori rendah, sebanyak 1 atau 2,70% operator mempunyai nilai $\text{MET} \geq 3000$ yang menunjukkan dalam kategori tinggi. Nilai MET dari seluruh operator mempunyai rata-rata 1037,62 MET menit/minggu yang berada pada interval $3000 > \text{MET} \geq 600$, maka dari hasil tersebut didapatkan bahwa tingkat aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta sebagian besar termasuk dalam kategori sedang.

Data waktu yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik menunjukkan bahwa aktivitas bekerja memerlukan waktu terlama. Sementara itu, nilai MET total aktivitas saat bekerja dengan rekreasi dan transportasi tidak berbeda jauh. Hal tersebut menunjukkan bahwa waktu luang yang dimiliki operator cenderung sedikit dan juga aktivitas saat bekerja cenderung pasif.

Hasil rerata nilai MET aktivitas fisik jika dilihat berdasarkan domain aktivitas mempunyai nilai 472,43 MET menit/minggu untuk aktivitas bekerja, 185,41 MET menit/minggu untuk aktivitas perjalanan, dan 379,78 MET

menit/minggu untuk aktivitas rekreasi. Aktivitas bekerja memberikan kontribusi terbesar dari total aktivitas fisik dengan nilai MET terbanyak hal ini dikarenakan terdapat beberapa operator yang memiliki rutinitas dengan aktivitas intensitas sedang dan berat diluar kerja dan kuliah. Aktivitas rekreasi menunjukkan hasil yang lebih kecil dari aktivitas bekerja namun hanya memiliki selisih yang sedikit, sehingga menunjukkan kontribusi yang cukup besar. Aktivitas perjalanan mempunyai hasil yang menunjukkan bahwa aktivitas perjalanan memberikan kontribusi paling kecil. Dari data tersebut menunjukkan bahwa selain aktivitas bekerja, aktivitas rekreasi memberikan banyak kontribusi terhadap total aktivitas fisik. Hal tersebut menunjukkan bahwa di samping waktu bekerja yang lebih banyak dan harus membagi waktu antara bekerja dan kuliah operator masih menyempatkan untuk melakukan aktivitas rekreasi.

Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa disamping waktu luang yang dimiliki cenderung lebih sedikit dan hanya sebesar 30% operator yang melakukan aktivitas berat, operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta dapat mencapai nilai MET minimal untuk kriteria sehat. Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta dapat mencapai nilai MET minimal untuk kriteria sehat dengan lebih banyak melakukan aktivitas fisik intensitas sedang, baik saat bekerja, perjalanan, maupun rekreasi.

Berdasarkan data total aktivitas fisik operator perempuan memiliki jumlah MET lebih tinggi dibanding operator laki-laki, sedangkan jumlah operator laki-laki lebih besar dari jumlah operator perempuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat aktivitas operator perempuan lebih besar daripada tingkat aktivitas operator laki-laki. Hasil tersebut berbeda dengan Hasil penelitian dari Hamrik et al (2014) yang menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki mempunyai tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi daripada perempuan. Perbedaan tersebut berasal pada domain transportasi yang mempunyai perbedaan yang cukup besar. Hal tersebut dapat terjadi terkait dengan keadaan geografis maupun demografis yang berbeda. Oleh sebab itu, hal ini sejalan dengan pernyataan dari WHO (2015) bahwa lingkungan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap tinggi rendahnya tingkat aktivitas fisik.

Sebagian besar aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta berada dalam kategori sedang. Hal tersebut tidak lepas dari sumbangan domain transportasi yang cukup besar, yaitu kebutuhan operator untuk transportasi yang dilakukan dengan berjalan kaki atau bersepeda. Hal tersebut sesuai dengan WHO (2015) yang menyatakan bahwa faktor gaya hidup berpengaruh terhadap tinggi rendahnya tingkatan aktivitas fisik. Dengan pola gaya hidup sehat seperti dengan berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi dari tempat ke tempat akan meningkatkan tingkat aktivitas fisik yang berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan.

Sementara itu, operator dengan tingkat aktivitas rendah sebagian besar disebabkan oleh aktivitas bekerja yang rendah, transportasi dengan menggunakan kendaraan bermotor, selain itu juga kurangnya aktivitas rekreasi yang bersifat olahraga. Hal tersebut dapat terjadi atas dasar faktor kesadaran dan juga pengetahuan akan pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan. Sehubungan dengan hal itu maka faktor pendidikan menjadi hal yang penting sebagai penggerak dari dalam diri untuk melakukan aktivitas fisik.

Dari hasil yang didapat, tingkat aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta secara sebagian besar sudah memenuhi rekomendasi untuk kesehatan, akan tetapi terdapat 29,73% operator yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Data tersebut tentunya dapat memberi pengertian kepada operator bahwa masih banyak operator yang mempunyai aktivitas rendah, sedangkan aktivitas fisik yang rendah diketahui dapat mengakibatkan seseorang mudah mengalami gangguan kesehatan atau terserang penyakit seperti masalah kardiovaskuler, kanker, maupun diabetes yang pada banyak kasus menjadi penyebab dari kematian. Hasil tersebut bisa menjadi pertimbangan bagi pihak instansi Universitas Negeri Yogyakarta dalam mengoptimalkan kegiatan pendidikan khususnya pada Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta untuk memberikan pemahaman terkait pentingnya aktivitas fisik terhadap kesehatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diketahui bahwa sebesar 67.57% (25 operator) mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang, sebesar 29.73% (11 operator) dalam kategori rendah, dan sebesar 2.70% (1 operator) dalam kategori tinggi. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, penelitian ini memiliki beberapa implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi pihak yang terkait, yaitu bagi operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta untuk memahami akan pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan, serta bagi institusi terkait untuk mengusahakan pemeliharaan kesehatan khususnya dalam hal aktivitas fisik bagi seluruh individu yang berada dalam lingkup institusi tersebut.
2. Memberikan catatan yang bermanfaat khususnya bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dalam mengembangkan ilmu keolahragaan khususnya dalam ranah aktivitas fisik.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti menyadari akan adanya keterbatasan dan kekurangan, beberapa keterbatasan diantaranya yaitu:

1. Keterbatasan dana dan akses yang sulit untuk mendapatkan alat seperti pedometer dan *accelerometer* sebagai pengukur aktivitas fisik secara akurat, sehingga metode yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik menggunakan metode laporan individu dengan menggunakan kuesioner yang mengakibatkan sulit memastikan frekuensi, intensitas, dan waktu secara tepat.
2. Tidak dilakukan uji coba instrumen terkait dengan kesulitan dalam mendapatkan populasi uji coba yang mempunyai karakteristik yang sama.
3. Tidak dilakukan uji validitas instrumen, sehingga validitas instrumen hanya mengandalkan dari penelitian yang sudah ada.
4. Penerjemahan kuesioner tidak melalui ahli bahasa.
5. Terbatasnya sumber-sumber sebagai rujukan yang berasal dari Indonesia sehingga banyak mengambil sumber-sumber dari luar negeri.

D. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan, berikut adalah saran-saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Bagi operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta dan masyarakat secara umum agar memahami lebih dalam terkait pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan.

2. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, memperbanyak kajian-kajian mengenai aktivitas fisik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya menggunakan sampel dan populasi yang lebih luas serta menyertakan variabel-variabel lain agar aktivitas fisik dapat dikaji lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2015). *Physical Activity is Important*. Diakses dari <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/physical-activity-is-important.html> pada tanggal 6 Februari 2016, pukul 02.04 WIB.
- Bouchard, C., Blair, S.N., & Haskell, W. (2007). *Physical Activity and Health*. Illioniss: Human Kinetics.
- Bull, F.C., Maslin T.S., & Amstrong, T. 2009. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Nine Country Reliability and Validity Study. *Journal of Physical Activity and Health*. 6. Hlm. 790-804.
- Bull, F.C., et al. (2004). Physical Inacrivity. *Comparative Quantification of Health Risks*. 1. Hlm. 729-859.
- Caspersen, C.J., Powell K.E., & Christenson, G.M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*. 100(2). Hlm. 126-130.
- Cleland et al. (2014). Validity of the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) in assessing levels and change in moderate-vigorous physical activity and sedentary behaviour. *BMC Public Health*. 14. Hlm. 1-11.
- Corbin, C.B., Lindsey, R. (1997). *Concepts of Physical Fitness*. Iowa: Brown and Benchmark Publisher.
- Daniel D. Ranggadwipa. (2014). Hubungan Aktivitas Fisik dan Asupan Energi terhadap Massa Lemak Tubuh dan Lingkar Pinggang pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Karya Tulis Ilmiah*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Dugdill, L., Crone, D., & Murphy, R. (2009). *Physical Activity and Health Promotion: Evidence-based Approaches to Practice*. Chichester: Wiley-Blackwell. Diakses dari https://books.google.co.id/books?id=RSS5AsWuS9cC&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false pada tanggal 9 Februari 2016, pukul 02.00 WIB.
- Hamrik, Z. et al. (2014). Physical activity and sedentary behavior in Czech adults: Results from the GPAQ study. *European Journal of Sport Science*. 14. Hlm. 193-198.
- Hernowo Setyo Utomo. (2014). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kapasitas Memori Kerja Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret.

- Howley, E.T. (2001). Types of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine and Science in Sport & Exercise*. 33(6). Hlm. 364-369.
- Indrati Asrofiana PA. (2016). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Pedagang di Pasar Simpang Limun Medan Tahun 2015. *Karya Tulis Ilmiah*. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara.
- LIMUNY. (2016). Visi dan Misi Limuny. Diakses dari <http://pob.limuny.xyz/p/visi-dan-misi.html?m=1> pada tanggal 31 Mei 2016, pukul 22.00 WIB.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*. 32. Hlm. 314-363.
- Mira Hapsari Heriyanto. (2012). Hubungan Asupan Gizi dan Faktor Lain dengan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswa Prodi Gizi dan Ilmu Komunikasi UI Angkatan 2009 Tahun 2012. *Skripsi*. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Olivia Dwimaswasti. (2015). Perbedaan Aktivitas Fisik pada Pasien Asma Terkontrol Sebagian dengan Tidak Terkontrol di RSUD Dr. Moewardi. *Thesis*. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Pink, B. (2008). *Defining Sport and Physical Activity, a Conceptual Model. Information paper*. Canberra: Australian Bureau of Statistic. Diakses dari [http://www.ausstats.abs.gov.au/Ausstats/subscriber.nsf/0/5527537D36688787CA257508000F39D1/\\$File/4149055001_2008.pdf](http://www.ausstats.abs.gov.au/Ausstats/subscriber.nsf/0/5527537D36688787CA257508000F39D1/$File/4149055001_2008.pdf) pada tanggal 2 Februari 2016, pukul 20.30 WIB.
- Pratiwi Retnaningsih. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga Dengan Andropause. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Sindhu Nugroho Mukti. (2014). Hubungan Aktivitas Fisik dan Asupan Energi terhadap Tekanan Darah dan Kadar Glukosa Darah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Karya Tulis Ilmiah*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Singh, A. & Purohit, B. (2011). Evaluation of Global Physical Activity Question (GPAQ) among Healthy and Obese Health Professionals in Central India. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 3. Hlm. 34-43.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Surat Perjanjian Kontrak Kerja Operator LIMUNY No.
001/SKT/LIMUNY/SDM/II/2015.

Tri Mutiara Ramdhani. (2012). Pengaruh Pemberian Diet Rendah Karbohidrat terhadap Perubahan Berat Badan, Indeks Massa Tubuh dan Presentase Lemak Tubuh di Catering Slimgourmet. *Skripsi*. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

UPT Pusat Komputer UNY. (2016). Buku Panduan Operator LIMUNY.

UPT Pusat Komputer. (2012). LIMUNY. diakses dari <http://puskom.uny.ac.id/id/limuny.html> pada tanggal 25 Maret 2016, pukul 22.00 WIB.

Warren J.M., et al. (2010). Assessment of physical activity – a review of methodologies with reference to epidemiological research: a report of the exercise physiology section of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*. 17. Hlm. 127-139.

WHO. (2016). Global Physical Activity Questionnaire Analysis Guide. Diunduh dari <http://who.int/chp/steps/GPAQ%20Instrument%20and%20Analysis%20Guide%20v2.pdf> pada tanggal 2 Januari 2015, pukul 02.40 WIB.

WHO. (2010). Global Recommendations on Physical Activity For Health. Geneva: WHO Press. Diakses dari http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf pada tanggal 2 Januari 2016, pukul 20.40 WIB.

WHO. (2009). *Report of the Workshop on integration of data on physical activity patterns*. Workshop Report Zurich: WHO Regional Office for Europe. Diakses dari http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/implementation_report_a1d_en.pdf pada tanggal 13 Desember 2015, pukul 02.40 WIB.

Yusuf Budi Hermawan. (2013). Hubungan Derajat Aktivitas Fisik pada Laki-Laki dengan Kejadian Stroke Iskemik di RSUD Dr Moeswardi Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas kedokteran. Universitas Sebelas Maret.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 183/UN.34.16/PP/2016. 31 Maret 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Pengelola UPT Puskom UNY.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

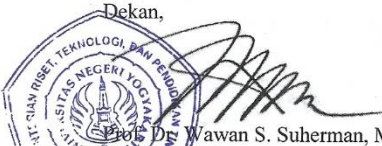
Nama : Surya Dhimas Adhitya.
NIM : 12601241084.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Mei 2016.
Tempat/Obyek : Layanan Internet Mahasiswa UNY UPT Puskom.
Judul Skripsi : Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,


Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

UPT PUSAT KOMPUTER

Jalan Colombo Nomor 1 Karangmalang Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 586168 ext. 228
Fax. (0274) 586168 e-mail: puskom@uny.ac.id; web: <http://puskom.uny.ac.id>

Nomor : 047/UN34.32/PL/2016
Lamp. : -
Hal : Izin Penelitian Mahasiswa FIK UNY
An. Surya Dhimas Adhitya

Yogyakarta, 6 April 2016

Yth. Dekan
Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)
Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)
di Yogyakarta

Menindaklanjuti permintaan Dekan FIK UNY, nomor : 183/UN34.16/PP/2016, tertanggal : 31 Maret 2016,
tentang : permohonan Ijin Penelitian dalam rangka penelitian tugas akhir skripsi, kami beritahukan bahwa,

No.	N a m a	NIM	Sem/Jurusan/Prodi	Keterangan
1.	Surya Dhimas Adhitya	12601241084	Pendidikan Jasmanai Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)	-

Kami mempersilahkan **mengizinkan/memperbolehkan** untuk melakukan penelitian dengan
judul: "Tingkat aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta." di
UPT Pusat Komputer UNY dengan tetap mematuhi peraturan yang berlaku, sesuai dengan bidang/
substansi penelitian yang sudah ditentukan.

Demikian pemberitahuan ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih

Tembusan :
1. Dekan FIK
2. Kaprodi PJKR FIK
3. Surya Dhimas Adhitya



UPT Pusat Komputer

Kepala

Dr. Priyanto, M.Kom.

NIP. 19620625 198503 1 002

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
UPT PUSAT KOMPUTER
Jalan Colombo Nomor 1 Karangmalang Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 586168 ext. 190, 228, 290
Fax. (0274)586168 e-mail: puskom@uny.ac.id; web: <http://puskom.uny.ac.id>

SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor: 071/UN34.32/LT/2016

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Dr. Priyanto, M.Kom..
NIP : 19620625 198503 1 002
Jabatan : Kepala UPT. Pusat Komputer

Menerangkan bahwa, mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Surya Dhimas Adhitya
NIM : 12601241084
Program Studi : Pendidikan Jasmanai Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Telah benar-benar melaksanakan penelitian untuk keperluan persyaratan akademik Penulisan Tugas Akhir Skripsi, di Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta (LIMUNY) UPT Pusat Komputer Yogyakarta, pada tanggal : 7 April 2016 s.d. 2 Mei 2016, dengan judul: "Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta".

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tembusan :

1. Wakil Dekan I FIK
2. Yang bersangkutan

Yogyakarta, 12 Mei 2016

UPT. Pusat Komputer
Kepala,



Dr. Priyanto, M.Kom.
19620625 198503 1 002

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

Global Physical Activity Questionnaire

	Pertanyaan	Respon	Kode
Aktivitas saat bekerja/belajar (aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll)			
1	Apakah pekerjaan sehari-hari anda memerlukan kerja berat (seperti membawa atau mengangkat beban berat, menggali atau pekerjaan konstruksi) selama setidaknya 10 menit per hari?	Ya 1 lanjut no.2 Tidak 2 langsung ke no.4	P1
2	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas berat?	Jumlah hari <input type="text"/>	P2
3	Berapa lama dalam 1 hari biasanya anda melakukan kerja berat?	Jam : menit <input type="text"/> : <input type="text"/> jam menit	P3
4	Apakah aktivitas sehari-hari anda termasuk aktivitas sedang (seperti membawa atau mengangkat beban yang ringan) minimal 10 menit per hari?	Ya 1 lanjut no.5 Tidak 2 langsung ke no.7	P4
5	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas sedang?	Jumlah hari <input type="text"/>	P5
6	Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan aktivitas sedang?	Jam : menit <input type="text"/> : <input type="text"/> jam menit	P6
Perjalanan dari tempat ke tempat (perjalanan ke tempat kerja, berbelanja, beribadah, dll)			
7	Apakah anda berjalan kaki atau bersepeda minimal 10 menit setiap harinya untuk pergi ke suatu tempat?	Ya 1 lanjut no.8 Tidak 2 langsung ke no.10	P7
8	Berapa hari dalam seminggu anda berjalan kaki atau bersepeda (minimal 10 menit) untuk pergi ke suatu tempat?	Jumlah hari <input type="text"/>	P8
9	Berapa lama dalam 1 hari biasanya anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	Jam : menit <input type="text"/> : <input type="text"/> jam menit	P9

Aktivitas rekreasi (olahraga, fitness, dan rekreasi lainnya)			
10	Apakah anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat (seperti lari atau sepakbola) minimal 10 menit per hari?	Ya 1 <i>lanjut no.11</i> Tidak 2 <i>langsung ke no.13</i>	P10
11	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas berat?	Jumlah hari <input type="text"/>	P11
12	Berapa lama anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat dalam 1 hari?	Jam : menit <input type="text"/> : <input type="text"/> jam menit	P12
13	Apakah anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang (seperti jalan cepat, bersepeda, berenang, bolavoli) minimal 10 menit per hari?	Ya 1 <i>lanjut no.14</i> Tidak 2 <i>langsung ke no.16</i>	P13
14	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang?	Jumlah hari <input type="text"/>	P14
15	Berapa lama anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang dalam 1 hari?	Jam : menit <input type="text"/> : <input type="text"/> jam menit	P15
Aktivitas menetap (<i>sedentary behavior</i>) Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring, KECUALI tidur)			
16	Berapa lama anda duduk atau berbaring dalam sehari?	Jam : menit <input type="text"/> : <input type="text"/> jam menit	P16

Lampiran 4. *Showcard* Panduan GPAQ

Physical Activity

Vigorous Physical Activity at Work

(Aktivitas berat saat bekerja)

Contoh untuk
aktivitas
berat saat
bekerja

Aktivitas dengan intensitas BERAT
Membuat nafas terengah-engah dan jantung berdetak lebih cepat



Contoh lain
untuk aktivitas
berat saat
bekerja

- Kegiatan penebangan, memotong kayu, membawa kayu berat
 - Menggergaji kayu keras
 - Membajak
 - Pemotongan tanaman (tebu)
 - Berkebun (menggali)
 - Grinding (with pestle)
 - Menambang pasir
 - Bongkar muat furniture (kompor, lemari es)
 - Instruktur olahraga aerobik
 - Mensortir paket pos (dengan cepat)
 - Mengemudi becak
-

Moderate Physical Activity at Work

(Aktivitas moderat/sedang saat bekerja)

Contoh untuk
aktivitas
moderat/seda
ng saat
bekerja

Aktivitas dengan intensitas SEDANG/MODERAT
Membuat Anda bernapas agak lebih keras dari biasanya



**Contoh lain
untuk aktivitas
moderat/sedang
saat bekerja**

- Bersih-bersih (menyapu, mengepel, membersihkan debu dll.)
 - Mencuci (mencuci pakaian, karpet dll (dengan tangan)
 - Berkebun
 - Memerah susu (dengan tangan)
 - Menanam dan memanen tanaman
 - Menggali tanah kering ringan (dengan skop)
 - Merajut
 - Pertukangan kayu (memahat, menggergaji)
 - Mengaduk semen (dengan sekop)
 - Berjalan membawa beban di atas kepala
 - Menimba
 - Merawat hewan peliharaan
-

Vigorous Physical Activity during Leisure Time

(Aktivitas berat saat waktu luang/rekreasi)

**Contoh
aktivitas berat
saat waktu
luang/rekreasi**

Aktivitas dengan intensitas BERAT
Membuat anda bernafas terengah-engah



**Contoh lain
aktivitas berat
saat waktu
luang/rekreasi**

- Sepakbola
 - Rugby
 - Tennis
 - High-impact aerobics
 - Olahraga aerobik air
 - Senam Ballet
 - Renang cepat
-

Moderate Physical Activity during Leisure Time

(Aktivitas sedang saat waktu luang/rekreasi)

Contoh aktivitas
Moderate/sedang saat waktu luang

Aktivitas dengan intensitas SEDANG/MODERAT

Membuat Anda bernapas agak lebih keras dari biasanya



Contoh untuk aktivitas MODERATE saat bekerja

- Bersepeda
 - Jogging
 - Menari
 - Mengendarai kuda
 - Tai chi
 - Yoga
 - Pilates
 - Low-impact aerobics
 - Cricket
-

Lampiran 4. Data Penelitian

No	Gender	Age	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	Pwork	Ptrans	Prec	Ptotal	Category
1	1	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	120	360	0	0	1440	1440	2
2	2	21	1	0	0	1	5	67	0	0	0	1	3	20	1	3	20	360	1340	0	720	2060	2
3	1	22	0	0	0	1	2	210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	600	1680	0	0	1680	2
4	1	22	0	0	0	1	3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	600	720	0	0	720	2
5	1	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	25	540	0	0	100	100	1
6	1	22	1	3	90	1	2	120	0	0	0	0	0	0	1	1	120	300	3120	0	480	3600	3
7	1	22	0	0	0	1	1	30	0	0	0	1	1	30	0	0	0	360	120	0	240	360	1
8	2	22	0	0	0	1	4	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	600	160	0	0	160	1
9	2	22	0	0	0	0	0	0	1	6	10	0	0	0	1	6	90	260	0	240	2160	2400	2
10	2	21	0	0	0	1	3	60	1	4	10	0	0	0	1	1	20	600	720	160	80	960	2
11	1	21	0	0	0	1	2	30	1	4	10	0	0	0	1	7	15	600	240	160	420	820	2
12	2	21	0	0	0	1	1	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	420	60	0	0	60	1
13	2	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	60	900	0	0	480	480	1
14	1	22	0	0	0	1	1	60	0	0	0	0	0	0	1	2	60	240	240	0	480	720	2
15	2	22	0	0	0	1	5	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	600	0	0	600	2
16	1	24	1	1	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	75	480	320	0	600	920	2
17	1	22	0	0	0	1	1	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	540	40	0	0	40	1
18	2	21	0	0	0	1	4	35	1	7	30	0	0	0	0	0	0	180	560	840	0	1400	2
19	1	22	0	0	0	1	1	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	420	40	0	0	40	1
20	2	20	0	0	0	0	0	0	1	7	60	0	0	0	1	2	30	360	0	1680	240	1920	2
21	2	21	0	0	0	1	1	30	1	4	10	0	0	0	1	1	50	720	120	160	200	480	1
22	1	23	0	0	0	0	0	0	1	7	30	0	0	0	0	0	0	480	0	840	0	840	2
23	2	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	36	420	0	0	432	432	1
24	1	24	0	0	0	1	3	30	1	5	20	0	0	0	1	1	60	450	360	400	240	1000	2
25	2	23	0	0	0	1	2	60	1	7	15	1	1	15	0	0	0	300	480	420	120	1020	2
26	2	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	120	720	0	0	960	960	2
27	2	21	0	0	0	1	7	20	1	7	30	1	1	20	1	1	90	600	560	840	520	1920	2
28	1	22	0	0	0	1	3	10	0	0	0	1	3	10	1	3	10	360	120	0	360	480	1
29	1	21	0	0	0	1	5	60	0	0	0	0	0	0	1	1	60	480	1200	0	240	1440	2
30	2	20	0	0	0	0	0	0	1	7	30	0	0	0	0	0	0	420	0	840	0	840	2
31	1	22	0	0	0	1	1	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	360	360	0	0	360	1
32	1	20	0	0	0	1	7	30	0	0	0	1	1	30	1	1	30	480	840	0	360	1200	2
33	1	21	1	1	60	1	1	150	0	0	0	0	0	0	1	1	60	660	1080	0	240	1320	2
34	1	22	0	0	0	1	4	60	1	7	10	0	0	0	1	7	45	600	960	280	1260	2500	2
35	1	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	60	1	1	60	600	0	0	720	720	2
36	1	21	1	3	10	1	3	30	0	0	0	1	1	30	1	1	60	480	600	0	480	1080	2
37	1	23	0	0	0	1	7	30	0	0	0	0	0	0	1	1	120	720	840	0	480	1320	2

No	Ttotal	Tday	Twork	Ttrans	Trec	Dwork	Dtrans	Drec
1	360	51.43	0.00	0.00	360.00	0.00	0.00	51.43
2	455	65.00	335.00	0.00	120.00	47.86	0.00	17.14
3	420	60.00	420.00	0.00	0.00	60.00	0.00	0.00
4	180	25.71	180.00	0.00	0.00	25.71	0.00	0.00
5	25	3.57	0.00	0.00	25.00	0.00	0.00	3.57
6	630	90.00	510.00	0.00	120.00	72.86	0.00	17.14
7	60	8.57	30.00	0.00	30.00	4.29	0.00	4.29
8	40	5.71	40.00	0.00	0.00	5.71	0.00	0.00
9	600	85.71	0.00	60.00	540.00	0.00	8.57	77.14
10	240	34.29	180.00	40.00	20.00	25.71	5.71	2.86
11	205	29.29	60.00	40.00	105.00	8.57	5.71	15.00
12	15	2.14	15.00	0.00	0.00	2.14	0.00	0.00
13	120	17.14	0.00	0.00	120.00	0.00	0.00	17.14
14	180	25.71	60.00	0.00	120.00	8.57	0.00	17.14
15	150	21.43	150.00	0.00	0.00	21.43	0.00	0.00
16	190	27.14	40.00	0.00	150.00	5.71	0.00	21.43
17	10	1.43	10.00	0.00	0.00	1.43	0.00	0.00
18	350	50.00	140.00	210.00	0.00	20.00	30.00	0.00
19	10	1.43	10.00	0.00	0.00	1.43	0.00	0.00
20	480	68.57	0.00	420.00	60.00	0.00	60.00	8.57
21	120	17.14	30.00	40.00	50.00	4.29	5.71	7.14
22	210	30.00	0.00	210.00	0.00	0.00	30.00	0.00
23	108	15.43	0.00	0.00	108.00	0.00	0.00	15.43
24	250	35.71	90.00	100.00	60.00	12.86	14.29	8.57
25	240	34.29	120.00	105.00	15.00	17.14	15.00	2.14
26	240	34.29	0.00	0.00	240.00	0.00	0.00	34.29
27	460	65.71	140.00	210.00	110.00	20.00	30.00	15.71
28	90	12.86	30.00	0.00	60.00	4.29	0.00	8.57
29	360	51.43	300.00	0.00	60.00	42.86	0.00	8.57
30	210	30.00	0.00	210.00	0.00	0.00	30.00	0.00
31	90	12.86	90.00	0.00	0.00	12.86	0.00	0.00
32	270	38.57	210.00	0.00	60.00	30.00	0.00	8.57
33	270	38.57	210.00	0.00	60.00	30.00	0.00	8.57
34	625	89.29	240.00	70.00	315.00	34.29	10.00	45.00
35	120	17.14	0.00	0.00	120.00	0.00	0.00	17.14
36	210	30.00	120.00	0.00	90.00	17.14	0.00	12.86
37	330	47.14	210.00	0.00	120.00	30.00	0.00	17.14

No	DoAll	Workonly	Tranonly	Reonly	DoVig	DoMod
1	0	0	0	1	0	1
2	0	1	0	0	1	1
3	0	1	0	0	0	1
4	0	1	0	0	0	1
5	0	0	0	1	0	1
6	0	1	0	1	1	1
7	0	1	0	1	1	1
8	0	1	0	0	0	1
9	0	0	1	1	0	0
10	1	1	1	1	0	1
11	1	1	1	1	0	1
12	0	1	0	0	0	1
13	0	0	0	1	0	1
14	0	1	0	1	0	1
15	0	1	0	0	0	1
16	0	1	0	1	1	1
17	0	1	0	0	0	1
18	0	1	1	0	0	1
19	0	1	0	0	0	1
20	0	0	1	1	0	1
21	1	1	1	1	0	1
22	0	0	1	0	0	1
23	0	0	0	1	0	1
24	1	1	1	1	0	1
25	1	1	1	1	1	1
26	0	0	0	1	0	1
27	1	1	1	1	1	1
28	0	1	0	1	1	1
29	0	1	0	1	0	1
30	0	0	1	0	0	1
31	0	1	0	0	0	1
32	0	1	0	1	1	1
33	0	1	0	1	1	1
34	1	1	1	1	0	1
35	0	0	0	1	1	1
36	0	1	0	1	1	1
37	0	1	0	1	0	1

Keterangan:

DoAll, Workonly,
Tranonly, Reonly,
Dovig, DoMod

1 = Ya

2 = Tidak

Kategori

1 = rendah

2 = sedang

3 = tinggi

Jenis Kelamin

1 = Laki-laki

2 = Perempuan

<i>Aktivitas Fisik Total</i>	
Mean	1037.62
Standard Error	127.58
Median	920.00
Mode	720.00
Standard Deviation	776.01
Sample Variance	602195.96
Kurtosis	2.06
Skewness	1.22
Range	3560.00
Minimum	40.00
Maximum	3600.00
Sum	38392.00
Count	37.00

<i>Aktivitas Menetap</i>	
Mean	482.97
Standard Error	25.97
Median	480.00
Mode	600.00
Standard Deviation	157.99
Sample Variance	24960.36
Kurtosis	-0.03
Skewness	0.35
Range	720.00
Minimum	180.00
Maximum	900.00
Sum	17870.00
Count	37.00

<i>Aktivitas Fisik Perempuan</i>	
Mean	1046.13
Standard Error	189.56
Median	960.00
Mode	960.00
Standard Deviation	734.18
Sample Variance	539021.41
Kurtosis	-0.91
Skewness	0.53
Range	2340.00
Minimum	60.00
Maximum	2400.00
Sum	15692.00
Count	15.00

<i>Aktivitas Fisik Laki</i>	
Mean	1031.82
Standard Error	174.89
Median	880.00
Mode	720.00
Standard Deviation	820.31
Sample Variance	672901.30
Kurtosis	3.75
Skewness	1.61
Range	3560.00
Minimum	40.00
Maximum	3600.00
Sum	22700.00
Count	22.00

Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Pengambilan data pada operator laki-laki



Gambar 2. Pengambilan data pada operator perempuan